Entre Nous

Fédération Associative Carreyrat-Tescou

N°34

http://www.carreyrat.fr/

BULLETIN D'INFORMATION.....2022/2023

SOMMAIRE

N°34

p 1 Sommaire
p 2 Editorial
p 3 Activités hebdomadaires
p 4 Manifestations culturelles et récréatives
p 5 Vin nouveau
p 6 Soirée théâtre
p 7/8 Soirée Années 80
p 9/10 Fête du Carreyrat

2022/2023

p 11 La Gymnastique (douce, entretien et dynamique)
p 12 Zumba
p 13 La marche nordique
p 14 Badminton
p 15 Speed-ball
p 16 Couture
p 17 Espagnol/ Informatique

EDITORIAL

Après 2 années d'inactivité, nous avons pu enfin redémarrer les activités sportives et culturelles et relancer avec un certain succès les manifestations festives (Fête du vin nouveau, théâtre, spectacle années 80, fête des voisins et fête du Carreyrat)
Nous remercions l'ensemble des bénévoles de la FACT ainsi que les parents d'élèves bénévoles de l'association des parents d'élèves de l'école du Carreyrat avec qui nous nous sommes associés à l'occasion de la fête de quartier.
Dès la rentrée, toutes les activités pourront reprendre normalement et nous vous invitons d'ores et déjà à prendre contact avec les responsables des différents ateliers.
Nous espérons que vous avez passé un bel été et que vous serez, cette année encore, très nombreux parmi nous.

Elodie et Philippe

Vous pouvez nous contacter : http://www.carreyrat.fr/
2855 chemin de Fayence -82000-Montauban Tél.: 06.29.11.23.04 - elodie.daure@hotmail.fr

COMPOSITION DU BUREAU

Présidents d'honneur: Béatrice KOHLER, Michel TOUSSAINT,
Co-Présidente: Elodie DHAP,
Co-Président : Philippe KOHLER,
Vice Président chargé des sports: Alexandra SALVAN,
Vice Président chargé de la communication : Serge BOUYSSIERE,
Secrétaires : Laetita CRAYS, Raphaële CARNEIRO.
Trésorier : ,Cathy VILLENEUVE.
Trésorier adjoint : Jean-Pierre LEZIAN
Commission logistique : Alain MALBREL, Patrick KOHLER.
Comité des fêtes : Jean-Luc IDIER, Hugo CARNEIRO, Christophe GAZZINI, Fabien PELISSOU.

Fédération Associative Carreyrat-Tescou

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2022/2023

ACTIVITÉS	JOURS - HORAIRES	RESPONSABLES
GYMNASTIQUE	**Lundi** de18h30 à 19h30	Cathy VILLENEUVE ☎06 06 44 21 16
ZUMBA	**Lundi** de19h45 à 20h45	Elodie DHAP ☎ 06 29 11 23 04
BADMINTON (*Enfants*)	**Mardi** de17h15 à 18h00	Michel NOYE ☎ 05 63 24 22 18 Guy MAILLARD ☎ 06 23 57 01 76 Michel GIRAUDET ☎ 06 46 98 46 80
BADMINTON (*Adultes*)	**Mardi** de18h00 à 20h00 **Jeudi** de 19h30 à 20h45	Michel NOYE ☎ 05 63 24 22 18 Guy MAILLARD ☎ 06 23 57 01 76 Michel GIRAUDET ☎ 06 46 98 46 80
COUTURE	**Mercredi** de 17h00 à 19h00	Alexandra SALVAN ☎ 06 77 45 58 06
GYMNASTIQUE DOUCE	**Mercredi** de 9h30 à 10h30	Cathy VILLENEUVE ☎06 06 44 21 16
GYMNASTIQUE	**Jeudi** de18h30 à 19h30	Cathy VILLENEUVE ☎06 06 44 21 16
SPEED BALL	**Mercredi** *au Carreyrat* de 18h30 à 20h00 **Vendredi** *au gymnase Ingres* de 19h30 à 21h00	Céline LACOMBE ☎ 06 68 37 69 87
INFORMATIQUE	**Vendredi** de 10h30 à 12h00	Marcel SANCHEZ ☎ 06 79 42 18 65
ESPAGNOL	**Samedi** de 14h à 16h (*enfants*) **Samedi** 9h à 11h (*adultes*)	Sandrine MOREL ☎ 06 84 93 81 70
MARCHE NORDIQUE	**Dimanche** 8h30 devant la salle du Carreyrat *(tous les 15 jours)*	Pascal TOURTEL ☎ 06 22 83 10 78

Fédération Associative Carreyrat-Tescou

MANIFESTATIONS 2022/2023

DATES	EVENEMENTS	INFORMATIONS
19 novembre 2022	**SOIRÉE VIN NOUVEAU**	samedi – 19 h- salle du Carreyrat
09 décembre 2022	**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**	20 h 30 – maison de quartier «Béatrice KOHLER»
10 mars 2023	**SOIRÉE THÉÂTRE**	21 h – salle du Carreyrat
15 avril 2023	**SOIRÉE SPECTACLE**	21 h - salle du Carreyrat
26 mai 2023	**FÊTE DES VOISINS**	vendredi – 19 h - salle du Carreyrat
30 juin et 1 juillet 2023	**FÊTE DU CARREYRAT**	vendredi, samedi et dimanche salle du Carreyrat

VIN NOUVEAU

LA FÊTE DU VIN EN IMAGES

Cette année encore, le public est venu nombreux pour fêter l'arrivée du vin nouveau. Ce moment de convivialité a été fort apprécié ainsi que le bon repas préparé par les bénévoles.
La soirée s'est terminée par quelques pas de danse en musique.

SOIRÉE THÉÂTRE

Cette année nous étions plus de 100 spectateurs pour venir applaudir la troupe de l'APODIS dans une nouvelle pièce de théâtre intitulée "**Le béret de la tortue**".

Comédie de Jean Dell et Gérald Sibleyras
Mise en scène par Dhelia Breda

Vacances entre amis, vacances pourries ! Trois couples d'amis louent ensemble une villa pour les vacances dans le sud de la France. Très vite l'ambiance se rafraîchit. Chaque couple critique ses voisins dans l'intimité de sa chambre à coucher. Au dîner final, sonne l'heure du règlement de compte... Venez goûter à ce délicieux séjour estival et «lever votre verre» aux pires vacances que vous n'ayez jamais passées

Un grand merci à toute la troupe qui nous a fait passer une très agréable soirée.

SOIRÉE ANNÉES 80

SOIRÉE ANNÉES 80

Cette année, la soirée a été animée par le duo «Loetitia et Daniel». Tous les spectateurs ont apprécié leur prestation. Ils nous ont replongé dans l'ambiance des années 80 tant par leurs chansons que par leurs costumes. Certains spectateurs ont même été invités, avec humour et pour notre plus grand plaisir, à faire partie du spectacle...

SOIRÉE ANNÉES 80

SOIRÉE ANNÉES 80

LA FÊTE EN IMAGES

Les fleurs

Le marché gourmand

LA FÊTE EN IMAGES

Le concours de pétanque

La Paëlla

La soirée

GYMNASTIQUE

LA GYMNASTIQUE

L'exercice physique régulier permet de se maintenir en forme quel que soit son âge.
Cette année encore, notre club de gym a accueilli de très nombreux adhérents (féminins et masculins…)

Afin de satisfaire le plus grand nombre de personnes, nous proposons 3 heures de gym par semaine, 2 heures de Gym classique (cardio, étirements, renforcement musculaire…) et une heure de Gym douce (coordination, équilibre, assouplissements…)

Le Lundi de 18h30 à 19h30 : GYM avec Nathalie
Le Jeudi de 18h30 à 19h30 : GYM avec Nathalie
Le Mercredi de 9h30 à 10h30 : GYM DOUCE avec Martine

N'hésitez pas à venir nous rejoindre, nous vous proposons une séance d'essai gratuite pour chaque séance afin de vous permettre de choisir celle qui vous convient le mieux.
Le tarif est de 70 € annuel pour 1h hebdomadaire
auquel s'ajoute les 10 € par famille (personnes vivant sous le même toit) de cotisation annuelle à la FACT.

Pour tout renseignement, veuillez contacter:
Cathy VILLENEUVE : 06 06 44 21 16

LA ZUMBA

C'est un entrainement physique combinant des éléments d'aérobic, de danse jazz et des chorégraphies s'inspirant principalement des danses latines : salsa, merengue, cumbia, etc…

Il faut savoir que la Zumba nous permet d'oublier les soucis du quotidien, de nous amuser, de relâcher la pression après une journée stressante. Le tout dans la bonne humeur !

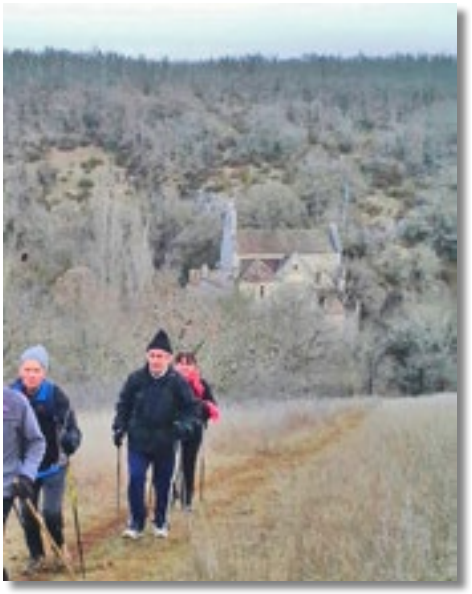
Tous les lundis de 19h45 à 20H45

Elodie DHAP 06 29 11 23 04

MARCHE NORDIQUE

LA MARCHE NORDIQUE AVEC NOUS

Un cocktail harmonieux de bonne humeur, de technique, de rythme, Bref … Un excellent sport pour la santé.



La marche nordique est un sport de plein air, elle se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

Ils permettent de nous projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de nos muscles.

Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

Si vous souhaitez nous joindre à nous, nous vous demandons, une dose de bonne humeur, mais surtout une bonne dose d'entrainement physique…
A bientôt.

Une sortie tous les 15 jours

Pour plus de renseignements 0622831078
Pascal TOURTEL

BADMINTON

Vous aimez le badminton mais vous n'êtes pas pour la compétition : venez faire du badminton en loisir à Montauban, c'est facile. Le groupe FACT / Badminton vous accueille le Mardi de 18h à 20h et le Jeudi de 19h30 à 21h au gymnase de la salle des fêtes du Carreyrat.

L'ambiance est conviviale, les joueurs à partir de 12 ans sont de tous niveaux et le matériel est fourni (volants et raquettes).
L'année 2020 a été une très bonne année quoi que bien raccourcie par l'épidémie.

Chacun peut y venir au jour qui lui convient, voire les deux jours. Les confirmés accompagnent les débutants dans une très bonne ambiance.
Nous vous attendons, joueurs fidèles et débutants pour un bout d'essai.

Pour l'équipe, Guy Maillard
Contact au 06 23 57 01 76
Tarifs activité : 20€/an et 10€ d'adhésion FACT par famille (personne vivant sous le même toit)

LE SPEED-BALL

LE SPEEDBALL

VENEZ PRATIQUER LE SPEEDBALL A LA FACT !
Le Speed-Ball est un jeu de raquette avec une balle creuse en caoutchouc qui tourne autour d'un mât métallique de 1,70 m, auquel elle est reliée par un fil de nylon (type fil de pêche) de 1,50 m.

Vous pouvez jouer seul, à deux, à trois, à quatre ou même davantage. Entre les activités de loisir et la compétition, entre la possibilité de se servir à la fois de ses jambes et de ses deux mains, nous pouvons dire que le Speed-Ball est un sport très complet.

Salle des fêtes du Carreyrat, 82000 Montauban : mercredi de 18h30 à 20h
Gymnase Ingres 82000 Montauban : vendredi de 19h30 à 21h.

Céline LACOMBE 06 68 37 69 87

Rappel des cotisations à l'année :
70 € assurance et adhésion FACT 10€/an et par famille (personnes vivant sous le même toit) en sus.
http:// speed-ball.skyblog.com

COUTURE

LA COUTURE

Après ces deux années difficiles perturbées par cette pandémie, les cours de couture ont repris leur rythme de croisière et ont accueilli de nouveaux adhérents.
Ces cours sont destinés aussi bien aux enfants qu'aux adultes.
Ils sont dispensés dans un climat chaleureux où chaque élève peut laisser exprimer sa créativité, tout en bénéficiant de précieux conseils techniques.

Cette année j'ai encore proposé aux anciennes et nouvelles « Cousettes », la découverte de la teinture au bleu pastel.
Une sortie a eu lieu le samedi 7mai 2022 à l'Atelier « Les bleus pastel d'Occitanie » à Roumens, animé par Melle LAMBERT.
Les Cousettes, qui ont été très studieuses et très à l'écoute, sont ressorties de cette aventure heureuses et radieuses.

Elles souhaitent une autre sortie l'année prochaine.
Avis aux nouvelles cousettes de l'année 2022/2023 peut-être un autre atelier en vue.

Pour les débutants ou les passionnés, je vous donne rendez-vous la 2ème semaine de septembre.

Les cours se déroulent les Mercredi de 17H à 19H à la maison de quartier Béatrice KOHLER
Tarif 30€ /an plus 10€ d'adhésion à la FACT.

ESPAGNOL

Ce sont des cours pour tous (niveaux et âges confondus). Sandrine s'adapte à vos besoins pour mieux travailler votre expression orale et votre expression écrite.

Elodie DHAP
06 29 11 23 04
Sandrine MOREL SANTAMARIA 06 84 93 81 70

INFORMATIQUE

Ce sont des cours pour les débutants et les séniors, pour que l'informatique devienne facile.
Marcel vous attend pour vous initier ...

Elodie DHAP 06 29 11 23 04
Marcel SANCHEZ 06 79 42 18 65

Imprimerie

TECHNI PRINT

Conception et impression de vos flyers,
cartes de visite, brochures, dépliants, affiches...

05 63 20 17 18

30, av. de Suède à MONTAUBAN

techniprint-devis@orange.fr

www.techniprint82.com